

REGLAMENTO III MEDIO MARATÓN CIDADE DE LUGO – DIARIO EL PROGRESO

Organizadores: El diario EL PROGRESO en colaboración con el Ayuntamiento de Lugo organizan el III MEDIO MARATÓN CIDADE DE LUGO el 12 de Mayo de 2019 a las 10:00h.

Lugar de salida y meta: La salida y la meta estarán situadas en las inmediaciones de la Plaza da Horta do Seminario de Lugo.

Evento solidario: este año **EL PROGRESO** donará 2,00€ por cada corredor inscrito en el medio maratón cidade de lugo a favor de UNICEF comité Español.

Cada corredor podrá seleccionar una casilla para autorizar a ceder sus datos fiscales para poder desgravar el donativo.

Web oficial: www.mmcidadelugo.com

Facebook oficial: www.facebook.com/mmcidadelugo

Recorrido:

- Será 100% asfalto
- Transcurrirá 100% calzada- carretera, será motivo de descalificación usar las aceras
- Distancia aproximada 21097m que constará de 3 vueltas de 7000m más una cola de meta de 97m
- Avituallamiento: Se instalarán puestos de agua a partir del kilómetro 5 y aproximadamente cada 5 kilómetros y se pondrán a disposición de los corredores contenedores suficientes para la recogida de los residuos, que son de uso obligatorio.
- Avituallamiento en meta: la organización pondrá a disposición de todos los corredores fruta variada, barritas energéticas, agua y Powerade.

- Tiempos de cierre de control
 - 21097m 2h30m
 - 14000m 1h40m
 - 7000m 50m
- Todo el recorrido estará debidamente señalizado y delimitado
- Con el objetivo de mantener la mayor seguridad el recorrido estará controlado y vigilado por Policía Local, Protección Civil y voluntarios oficiales de la organización debidamente identificados
- Todos los puntos kilométricos estarán señalizados coincidiendo de la siguiente forma
 - Km0 / km7 / km14 / km21
 - Km1 / km8 / km15
 - Km2 / km9 / km16
 - Km3 / km10 / km17
 - Km4 / km11 / km18
 - Km5 / km12 / km19
 - Km6 / km13 / km20

Categorías (mujeres y hombres): Se calcularán por la edad que tengan los deportistas el día de la carrera

- Senior 1: 18-29 años
- Senior 2: 30-34 años
- Veteran@s 1: de 35 a 39 años
- Veteran@s 2: de 40 a 44 años
- Veteran@s 3: de 45 a 49 años
- Veteran@s 4: de 50 a 54 años
- Veteran@s 5: de 55 a 59 años
- Veteran@s 6: de 60 a 64 años
- Veteran@s 7: 65 años o más

Premios económicos*:

- 1º y 1ª absoluta: 300,00€
- 2º y 2ª absoluta: 200,00€
- 3º y 3ª absoluta: 100,00€

**se aplicará la retención fiscal legal correspondiente a cada premio*

Trofeos

- 3 primer@s de la general femenina y masculina
- 3 primer@s de cada categoría
- Al participante más joven (femenina y masculina, debe finalizar la prueba)
- Al participante más veteran@ (femenina y masculina, debe finalizar la prueba)
- Al club más numeroso (se tendrá en cuenta el número de inscritos y en caso de empate, el número de llegados a meta, si el empate continúa desempatará el puesto del último clasificado de cada club)

Inscripción y tramos de pago: www.mmcidadelugo.com y www.ccnorte.com

- Límite de participantes 1500
- Precios y tramos de pago
 - 8-2-2019 a 31-3-2019 tramo reducido 15,00€
 - 1-4-2019 a 5-5-2019 tramo normal 17,00€
 - 6-5-2019a 8-5-2019 tramo penalizado 20,00€

Política de cancelaciones:

No se devolverá el importe de inscripción en ningún caso salvo baja **médica acreditada** que se devolverá el **50% del importe de inscripción**. La baja médica deberá ser presentada antes del **5 de Mayo de 2019 (incluido)** y deberá ser enviada al correo electrónico oficial de la carrera para ser tramitada **mmlugo@elprogreso.es**.

Cajones por marca en salida:

La organización, en caso de estimarlo necesario por el volumen de participación, podrá distribuir a l@s atletas por sus marcas acreditadas en los dos últimos años. En todo caso se informará previamente y en el dorsal.

Cronometraje:

- La prueba estará controlada por CCNORTE y dispondrá varios controles de paso tanto en puntos estratégicos como en puntos kilométricos para el correcto control de los participantes

Recogida de dorsales y chips:

- Será necesario presentar el DNI o copia /captura del mismo para retirar el dorsal
- Lugares y horarios:
Tienda Interesport Lugo, situada en la calle Obispo Aguirre.
 - Sábado de 10 a 13:30 / de 16:30 a 20:30
 - Domingo desde las 7:30 a 9:30 horas
- Bolsa del corredor: Todos los participantes recibirán una bolsa del corredor con información, regalos, dorsal y chip.

Servicios al corredor:

- Guardarropa: Habrá servicio de guardarropa en la zona de postmeta a partir de las 8:30
- Avituallamiento en meta: la organización pondrá a disposición de todos los corredores fruta variada, barritas energéticas, agua y Powerade.
- Duchas: Todos los deportistas que así lo deseen tendrán a su disposición las duchas de las pistas de la Ciudad Cultural (ver PDIs)
- Servicios médicos: La organización dispondrá de servicios médicos
- Seguro RC y accidentes: Todos los participantes estarán cubiertos por un seguro de RC e individual de accidentes

Motivos de descalificación:

- No cumplir con los tiempos de cierre de control
- No usar la calzada o subirse a las aceras
- No pasar por todos los controles de chip
- Saltarse las delimitaciones del recorrido
- No llevar el chip o no llevarlo bien colocado
- Tapar o recortar el dorsal
- Intercambiarse el dorsal y/o el chip con otra persona
- Participar con el dorsal de otra persona
- No respetar las indicaciones de la organización y/o voluntarios
- Conductas antideportivas con otros atletas u organización

Recomendaciones: Corre de forma responsable y saludable

- Chequeo médico reciente
- Entrenamiento adecuado que garantice una buena experiencia en el medio maratón
- Hidratarse y alimentarse adecuadamente antes, durante y después del evento
- En caso de encontrarse mal durante el desarrollo de la carrera recomendamos encarecidamente retirarse y alertar a la persona más cercana

Aceptación del reglamento:

- Todos los deportistas por el mero hecho de inscribirse:
 - Aceptan el reglamento en su totalidad
 - Aceptan la publicación de su nombre en los resultados o posibles imágenes en los medios oficiales del evento (rrss, webs, periódicos, etc)
 - Declaran estar en una condición física adecuada para la práctica del deporte y para finalizar una media maratón
 - Aceptan recibir comunicaciones oficiales de la organización vía mail / teléfono móvil referentes a la carrera (avisos, campañas, patrocinios, descuentos, etc)